

Das schönste Geschenk der Seele für den Menschen ist die Fähigkeit zur Freude.

- Vauvenargues -

Strategien für mehr Lebensfreude

Erlebst Du jeden Tag voller Freude? Wachst Du mit einem Lächeln auf und freust Dich auf den neuen Tag...

Oder geht Deine Lebensfreude im täglichen Alltagsstress irgendwie verloren...?

Vielleicht fällt es Dir schwer, Deine gute Laune während all der Herausforderungen des Tages zu behalten? Vielleicht erlebst Du auch nach jeder Freude gleich wieder eine niederschmetternde Situation? Oder Du hast überhaupt nicht das Gefühl, das Leben sei zum Freuen da....?! Im Gegenteil!

Wir haben einfach nicht gelernt, das Leben freudig und neugierig zu betrachten! Bereits in der Schule werden wir "auf den Ernst des Lebens" vorbereitet! So lernen wir, dass Leben anstrengend, ernst, mühsam sein muss und haben häufig sogar ein schlechtes Gewissen, wenn wir einfach gut gelaunt und fröhlich durch die Welt gehen, während andere "leiden"!

Inspiration

Nutze diese Woche einmal ganz bewusst, um Dich an Deinem Leben zu freuen!

Starte dazu jeden Morgen mit dem gleichen Ritual:

- Lächle! Ganz bewusst, auch wenn Du vielleicht beim aufwachen eine Menge negativer Gedanken im Kopf hast! Dein Körper kann nicht unterscheiden zw. einem wirklichen Lächeln und einem "aufgesetzten"! *Er schüttet in beiden Fällen Glückshormone aus!*
- Dann frage dich, wie Du dich fühlen möchtest. Nimm ein einziges Gefühl - z.B. "freudig" und FÜHLE es! Wie genau fühlt sich "freudig" für dich an, wo spürst Du es? Vielleicht kribbelt es ein wenig? Lass das Gefühl immer größer werden...
- Vergiss nicht zu lächeln!!!!

Das kannst Du den ganzen Tag über fortführen! Klebe Dir irgendwo einen Smiley hin und lächle, sobald Du ihn siehst! Lächle und fühle dich "freudig"!

Beende Deinen Tag mit demselben Ritual! Lächle, bevor Du einschläfst und fühle ganz bewusst "Freude" in Dir!

Das klingt natürlich erst einmal sehr einfach und banal! Und doch spürst Du sofort beim Ausprobieren die Wirkung! Versuche einmal mit einem Lächeln zu sagen "ich fühle mich schlecht"!

Lass Dich ganz einfach einmal eine Woche lang auf diese Übung ein! Lächle den ganzen Tag immer wieder - in allen möglichen Situationen! Je häufiger Du dies schaffst, desto leichter und fröhlicher wirst Du Dich fühlen....

Ich wünsche Dir viel SPASS... und freue mich auf Deinen Erfahrungsbericht!

Herzliche Grüße, lass es Dir gut gehen!

Pete Schneider